風紋

2021 No. 587（9月号）

浜岡砂丘

健康診断を振り返って

七月に健康診断が実施されました。健診結果が先日個人に配られましたが、皆様の結果はどうだったでしょうか。二十代や三十代前半の方は比較的各数値ともさほど異常は見られないとは思いますが、中高年になると心配な方はいらっしゃると思います。

今号では、診断結果として多いと思われるものに注目して日常生活で改善できるように症状の説明・改善ポイントを各項目で掲載したいと思います。健診結果で対象となられた方は参考にして、少しずつでも改善するように心掛けてください。

【脂質異常症】

脂質異常は自覚症状がありません。血液検査でコレステロール値が表の数値に該当する場合は、脂質異常症と診断されます。

脂質異常症の診断基準

指標	基準値	診断
LDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dL	境界型高LDLコレステロール血症
HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
ﾄﾘｸﾞﾘｾﾘﾄﾞ	150mg/dL以上	高トリグリセリド血症
NonHDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	170mg/dL以上	高nonHDLコレステロール血症
	150～169mg/dL	境界型高nonHDLコレステロール血症

＊このいずれかに該当すると脂質異常症と診断

●原因

偏った食事、お酒やジュースの飲みすぎ、喫煙、肥満体質、家系による遺伝、運動不足、ストレス

●続発性の病気

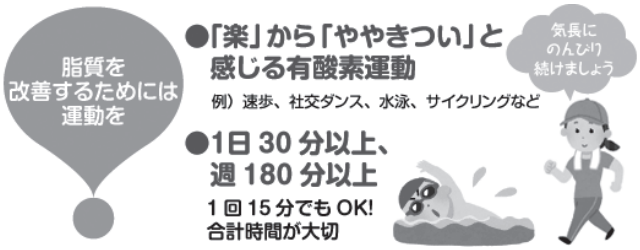
動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、脳梗塞 等

改善ポイント

●食事

日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版

●運動療法



https://masudagumi1912.co.jp/

カタログパーク http://www.hamaoka.or.jp/masuda.html

池新田高校二年生インターンシップ

7/26 ▶ 7/28

池新田高校から二名の生徒を三日間インターンシップということで受け入れました。当社管内では、土木・建築系の高校が無いので、なかなか建設業を志す学生さんに出会う機会が少ない中、二名インターンシップで当社に来ていただけたことは嬉しい限りです。今回の実習では建設業の理解と体験を主に経験していただきました。

初日は、河川工事の完成検査に立ち会ってもらいました。彼らはミリ単位の数値の管理等が非常に細かいことに驚いていました。

二日目以降は、重機の乗車体験や測量等の体験をしてもらいました。最終日には一日外で伐採の収集を手作業で行ってもらい、暑い中大変だということも実感してもらいました。

そんな彼らは、重機の体験が一番楽しかったとのこと。小さい子も重機は好きですし、そのままなのだと感じました。

彼らが今回の経験から将来の進学、職業選択時に建設業の道に入ってくれたら良いなと思うばかりです。

本人感想

まず、自分は、増田組と聞いて家などを建てる仕事だと思っていました。でも、実際には家などを建てるための現場での下準備や危なくないかなど安全確認や指示をする仕事でびっくりしました。でも今回の三日間やらせていただいた事をしなければ家などが建たないと考えると、この仕事があるからこそ今の生活があるので、将来自分は人のためになるような仕事に就きたいので、増田組で働いてみたいと思いました。

三日間のインターンシップを通して、一日目は道路工事ですごく細かな調整をしていて、川ではミリ単位で長さを測っていてすごく驚いた。二日目は重機を動かし、午後は郵便局やぷるるに行って写真などを撮り、三日目は草の伐採といろいろな仕事をしていることが分かった。分からないことだらけだったけど、社員の人達が分かりやすく教えてくれたので、いろんなことを学ぶことができました。三日間ありがとうございました。

RADIX工法研修

工事部 建築課　萩原丈太郎

七月三十日～八月七日まで鋼製型枠RADIX工法の施工方法や管理等を学びに研修に行ってきました。今回の現場は約二万七千㎡もの広さで、今まで自分の担当してきた現場より圧倒的に大きくびっくりしました。

今回の研修内容は基礎地中梁の掘削から鋼製型枠、埋戻までと一連の流れを学びました。在来の施工方法と類似していますが、大きく違うのは鋼製型枠後すぐに埋戻を行う為、作業間の他業者との相番作業が軽減されることでした。

出会いに感謝

Thank you for meeting

Vol. 6

渡瀬　吉朗

みなさん、こんにちは。風紋９月号（６回目）のお話を早速始めさせていただきます。

前回は、「仕事ってものすごく楽しいのにどうしてみんなイヤイヤ仕事をしているのだろう?」との疑問から、一人でも多くの方に仕事の楽しさや喜びを伝えたいと思い、経営コンサルティング会社の面接に伺ったお話をさせていただきました。

実は、それ以外にもう一つ経営コンサルティング会社に入りたいと思った理由があるので、今回はそのへんのお話をさせていただきたいと思います。

貧しい家庭に育った少年時代

私の生まれ育った環境は決して裕福なものではありませんでした。

生まれたときから自立するまでずっと古い市営団地で暮らし、父親は病気がちだったため、当然のことながらあまり収入がなかったのだと思います。身につけている服は、いつも汚れた一張羅のジャージ。食卓に並ぶ食事は質素。習い事などは何一つやったことはありませんでした。

そんな中で、漠然と裕福な暮らしに対する願望が生まれつつありました。

荒れていた高校生時代

貧しい地域で生まれ育つと当然、仲間や親友は同じ地域の荒くれ者ばかりです。高校生時代は、ほとんど学校には行かずに、家は悪友の溜まり場となり、バイクや麻雀、ディスコに明け暮れる毎日です。

そんなある日、両親が１泊で外出する日がありました。私はそれに合わせて仲間を20人くらい集め、我が家で朝まで飲めや歌えやのどんちゃん騒ぎをしました。近所からの苦情電話が何本も掛かってきましたが、そんなことはお構いなしで朝まで騒ぎ続けました。

仲間が帰った後の我が家は悲惨そのもの。あちこちに嘔吐したものがそのまま悪臭を放ち、空き瓶や空き缶、カップ麺の器が散乱し、人が住む場所とは思えませんでした。

そんなところに両親が帰ってきたのです。

母親のとった衝撃的な行動

さすがの私も母親がどんな顔をしてどんな態度をとるか注目しました。泣くのだろうか、はたまた怒るのだろうかと…。

すると母親は、私には何も言わずに一軒一軒、ご近所を回り始めました。どうしたことだろうとこっそり後をつけると、母親はご近所の皆さんに「昨夜はうちの息子達が大変ご迷惑をおかけしました…」と謝っていたのです。

この姿を見た瞬間に、ガーンと何か殴られたような衝撃が走りました。そして、私は母親に「どうして、こんな悲惨な状況になっていたのにかーちゃんは俺に何も言わないの?」と聞いたのです。

すると母親はこう答えました。「あんたの人生だから、あんたの思う通りに生きなさい!」と。これを聞いた途端、私は何も言えなくなり、すべての考え方が変わりました。

社会に貢献したい

この出来事以来、私は両親や地域、社会にさんざん迷惑をかけてきたことへの償い、恩返しがしたいと思うようになりました。

仕事に対する考え方も、どうせするなら、世間や社会に役立つ仕事がしたい。もちろん両親にも楽をさせ、恩返しをしたいと!

経営コンサルタントは人を育て、会社の業績を向上させ、雇用を創造し、地域の経済を活性化させ、社会に貢献できる仕事だと当時は考えたのです。※今ではこの世にある、すべての仕事が素晴らしいし価値のある仕事だと思っています。

今は両親ともに他界しました。私の仕事に対する原動力の原点はここにあります。

在来の施工方法は、掘削床付け→レベルコン墨出→鉄筋配筋→木製型枠→コンクリート打設→養生期間→型枠脱型→埋戻整地という作業の流れになります。

ですが、ＲＡＤＩＸ工法は掘削床付け→レベル板→鋼製型枠→先行埋戻整地（型枠は埋めるイメージ）→レベルコン墨出→鉄筋配筋→コンクリート打設と作業順序が変わります。

それによるメリットは木を使用しない環境保全、残土処分や購入土の削減、そして工期短縮にもつながります。また施工条件の厳しい場所でも在来工法よりも施工できる幅が広がります。

今回は作業員として作業をしたので新鮮でしたが、この暑い中で作業を行い、体力を使いながら常にスムーズに行えるように考えながらやっていくのがとても大変でした。でも普段味わうことのない経験だったので貴重な体験にもなりました。

今後もＲＡＤＩＸ工法を少しずつ学んでいき、広げていけたらいいなと思っています。

新入社員紹介

河原﨑 顕

今年の五月より、中途採用で入社させて頂いた河原﨑 顕です。前職において、建設業の設備工事を二十五年経験してきました。今までの経験を活かしていくと共に、新たな仕事にも対応できる様、日々取り組んでいきたいと思います。

仕事に慣れるまで、皆様にはご迷惑をお掛けすると思いますが、いち早く会社に貢献できる様頑張りますので、皆様からのご指導よろしくお願いいたします。

パラリンピック聖火リレー

八月十七日にパラリンピック聖火リレーが行われました。御前崎市出身の飯塚翔太選手が最初のランナーを務め、御前崎市～菊川市の約四・一kmを六十八人のランナーが走り抜けました。

新野かかし祭り

今年は『新野かかし祭り』が開催されることになりました。このような時期に地域を少しでも元気づけるイベントになると思います。良い作品ができるよう社員みんなで準備を進めていきます。

おいし～い♡レシピ

暑くて食欲がない時に、お手軽簡単爽やかレシピです♪

たこのカプレーゼ風

材料

・ゆでだこ　120g　・トマト　2個
・モッツァレラチーズ　1個（100g）
【A　にんにく（チューブ2センチくらい）
オリーブオイル　大さじ2　酢　小さじ2
塩　小さじ1／3　黒コショウ　適量】

作り方

①たこは食べやすい大きさに削ぎ切りに、トマトは一口大のくし切りにする
②ボウルに【A】をよく混ぜ合わせたらトマトを加えて、油がなじむまで和える
③さらにたこを加えて全体を和えたら汁ごとお皿に盛り付け、その上からモッツァレラチーズを手でちぎりながらのせてできあがり　★お好みでパセリをちらしても★

秋の全国交通安全運動

9/21 ▼ 9/30

9月安全努力目標

年度安全標語〈気を抜くな 慣れた作業に意外な危険 リスク回避で安全作業〉
全国労働衛生週間準備期間〈9/1～9/30〉
秋の全国交通安全運動〈9/21～9/30〉

作業安全
・作業前の足場の点検の確実な実施
・自然災害への事前対策の的確な実施

交通安全
・ゆとりある車間距離での走行

環境目標
・管理車両から不要な道具類を降ろしましょう

行事記録（7/27～8/26）

7/28 シーテック安全衛生協議会
7/30 袋井建協第五回技士会代議員会・袋井
8/6 御前崎市建設業組合役員会
8/9 第九十六回CHあすなろ会親善ゴルフ大会
8/12～8/15 夏季休暇
8/14 第十四回ふるさと夏まつりおがさ（中止）
8/17 パラリンピック聖火リレー

行事予定（8/27～9/26）

9/1～9/30 全国労働衛生週間準備期間
9/2～9/3 全国労働衛生週間説明会・磐田
9/3 御前崎市建設業組合役員会
9/5 御前崎市総合防災訓練（中止）
9/7 令和三年度 袋井建協第三回IT講習会・袋井
9/21～9/30 秋の全国交通安全運動

※コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期になる場合有り

すべての心をこめて 誠熱創決 意
発行　増田組
TEL ○五三七－八六－三二四五
FAX ○五三七－八六－六六七五
Email info@msd1912.com
URL https://masudagumi1912.co.jp/